

2018・2・24(土) 沖縄 春季キャンプ

第6クール1日目 (オープン戦)

坂本	梅野	北條	大山	陽川	高山	島田	長坂	原口	糸原	植田	江越	中谷	俊介	鳥谷	西岡	糸井	福留	ロサリオ
12	44	2	3	55	9	53	39	94	33	62	25	60	68	1	5	7	8	20
連続Tee							下肢WT						コーチ指示					

東京ヤクルトスワローズ VS 阪神タイガース 浦添市民球場 (試合開始 13:00)

投手 6名	岩崎	秋山	島本	谷川	松田	石崎											合流
野手 15名	坂本	梅野	北條	大山	西岡	糸原	陽川	植田	高山	江越	島田	中谷	俊介	長坂	原口		

10:25	W-UP 動き作り・ランニング	
10:55	野手	投手
	BT回り(動きは各コーチ指示) 【スターティングオーダー】 1か所	EX
	(1組) (9組) ①( )	CB
	(2組) (10組) ②( )	ゴロ捕
	(3組) (11組) ③( )	ランニング 30・20・10m×各5
	(4組) (12組) ④( )	強化トレーニング
	(5組) (13組) ⑤( )	ショルダーEX
	(6組) (14組) ⑥( )	軽食
12:10	整備	
12:25	シートノック	G準備
12:35	着替え・軽食 試合準備	
13:00	東京ヤクルトスワローズ VS 阪神タイガース	

2018・2・24 (土)

沖縄 春季キャンプ

第6クール1日目

東京ヤクルトスワローズ オープン戦 残留者メニュー

(宜野座球場)

		<野手>6名					<投手>14名														
		鳥谷	ロサリオ	糸井	福留	長坂	原口	能見	岩貞	馬場	藤浪	岩田	藤川	小野	才木	マテオ	高橋	モレノ	メッセ	桑原	ドリス
		Movement					ストレッチ体操														
10:00		W-UP					動き作り・ランニング										(MG)				
10:30		SG移動																			
	コーチ指示						CB					(SG)									
	Tee	捕手 P捕球					投内														
	BT						P回り					体幹									
	守備											ショルダーEX									
	ランチ																				
	(長坂・原口→浦添に移動)	ランチ																			
	自主練習						MG BT					コーチ指示									
	強化ランニング						強化ランニング														
	30・20・10m×各3~5 T字ドリルRun 2種目											100mハーフガスRun5×3 20・10mシャトルRun5×3 90mRun+90mJog×10 50・30・20m×各5 ラダー・ミニハードル・牽引走									
	強化トレーニング・WT																				
	ストレッチ						個別・課題					強化トレーニング									
							特守					股割Tee									
							ネットP					牽制									
							シャドーP					平均台									
							ストレッチ														
							ストレッチ														